Hypertension

Ce que vous ne savez pas de ce TUEUR SILENCIEUX peut vous couter la vie

- **Lisez ce livret maintenant...**
- **Votre vie peut en dépendre**



GRATUIT !

www.MaitrisezVotreTensionArterielle.com

AVANT PROPOS

Une Invitation A Adhérer Au Programme Naturel Pour Contrôler l'Hypertension Artérielle

L'hypertension artérielle est un problème très sérieux que l'on ne peut pas négliger s'il on veut prendre soin de sa propre santé et bien vivre. L'hypertension artérielle a besoin d'une attention et d'un contrôle médical TRES strict.

La proposition d'un programme naturel pour contrôler l'hypertension artérielle ne signifie pas que l'on ne fasse pas de visite médicale. On ne doit pas non plus supprimer tout de suite les médicaments prescrits par le médecin.

Alors En Quoi Consiste le Programme Naturel Pour Contrôler l'hypertension ?

Tout d'abord le programme naturel pour contrôler l'hypertension va beaucoup plus loin que de simples solutions et rapides. Il consiste en réalité en un programme naturel pour établir chaque jour et maintenir définitivement la meilleure qualité de vie possible. Sans aucun doute, il s'agit d'un programme ambitieux, mais simple à suivre si l'on veut le faire sérieusement.

Il faut suivre les règles du programme et commencer à les mettre en pratique, pour arriver très vite aux résultats positifs que l'on attend

Ne Vous Limitez Pas Seulement A La Lecture De Ce Rapport.

Découvrez Le Programme Naturel Pour Contrôler l'Hypertension

http://www.MaitrisezVotreTensionArterielle.com

Qu’est-ce que l’hypertension artérielle

La tension artérielle est définie comme l’intensité de force exercée par le sang sur les parois des artères, pendant qu’il les traverse. On parle d’hypertension artérielle ou tension artérielle élevée lorsqu’il y a un effet de pression excessive du sang sur les parois des artères. Le cœur travaille plus, est contracté, et son rythme devient accéléré.

Au moins deux composants interviennent dans le processus d’hypertension artérielle : le sang et les artères.

Qu’est-ce que le sang ? Le sang est un liquide qui circule dans les veines de l’organisme, de couleur rouge intense dans les artères et rouge foncé dans les veines. Le sang est composé d’une partie liquide, le plasma, et d’une autre partie les globules rouges (hématies) et les globules blancs (leucocytes). De plus, les plaques.

Qu’est-ce que sont les artères ? Ce sont des vaisseaux qui transportent le sang du cœur vers chaque organe. L’hypertension est une affection d’extrême importance dans la vie des personnes, vu les composants de celle-ci : le sang et les artères.

L’hypertension artérielle peut causer des problèmes de santé très sérieux et même compromettre la vie. L’artériosclérose, l’aneurisme, l’Accident Vasculaire Cérébral (AVC), l’insuffisance cardiaque ou cardiopathie hypertensive, la maladie rénale chronique, la mauvaise circulation des jambes, des problèmes de vue sont probables entre autres.

L'hypertension artérielle ne présente généralement aucun symptôme, mais il peut exister des palpitations dans la poitrine ou la tête, des vertiges ou une vision floue. C'est la raison pour laquelle on a qualifié l'hypertension de **"tueur silencieux"** car il peut être déjà trop tard quand on se rend compte qu'on l'a.

On peut prendre un instant pour se souvenir que la cardiopathie hypertensive ou insuffisance cardiaque est la première cause de mort par l'hypertension artérielle.

Quels sont les Paramètres pour parler d'hypertension artérielle ?

Avant d'établir les paramètres qui indiquent l'existence d'hypertension artérielle, il faut dire que la tension artérielle a deux mouvements contraires du cœur : la tension systolique et la tension diastolique.

La tension systolique ? Elle consiste en un mouvement de contraction du cœur et la pression exercée sur les artères pour pousser le sang qu'elles contiennent.

La tension diastolique ? Elle consiste en un mouvement de dilatation du cœur lorsque les artères reviennent à leur état normal.

Les deux tensions, la systolique et la diastolique peuvent se mesurer avec un appareil spécial appelé sphygmomanomètre ou tensiomètre. La tension systolique se marque avec un numéro supérieur à celui de la tension diastolique.

Mais, quand peut-on parler d'hypertension artérielle ?

Pour caractériser davantage ce processus, on nomme hypertension artérielle de la première étape et hypertension artérielle de la seconde étape.

En raison de cette caractérisation, on peut parler d'hypertension artérielle de la première étape lorsque la tension artérielle systolique se trouve au-dessus de 140 mm Hg et jusqu'à 159 mm Hg, et la tension artérielle diastolique au-dessus de 90 mm Hg jusqu'à 99 mm Hg.

On peut parler d’hypertension artérielle de la seconde étape lorsque la tension artérielle systolique se trouve au-dessus de 160 mm Hg, et la tension artérielle diastolique se trouve au-dessus de 100 mm Hg.

Que signifie mm Hg ? Ces lettres signifient millimètres de mercure.

Les sphygmomanomètres ou tensiomètres, de même que les thermomètres, les baromètres et d’autres appareils de physique emploient le corps métallique liquide connu comme mercure pour établir les mesures.

Si la tension systolique ne dépasse pas 140 mm Hg et la tension artérielle diastolique ne dépasse pas 90 mm Hg, alors il n'existe pas de danger pour la santé ?

Une tension artérielle peut être considérée idéale lorsque la tension systolique se trouve à 120 mm Hg ou un peu moins et la tension diastolique à 80 mm Hg ou un peu moins. Cependant, il faut voir l'âge et la taille de la personne. Dans le cas où la tension artérielle systolique se trouve au-dessus de 120 mm Hg et jusqu'à 139 mm Hg, et la tension artérielle diastolique au-dessus de 80 mm Hg jusqu'à 89 mm Hg, on pourrait parler d'une pré hypertension artérielle.

Quels sont les risques d'avoir la pré hypertension artérielle ?

En principe, on ne pourrait pas parler de maladie. Mais si la prise de tension continuelle montre ces chiffres-là, on peut penser qu'on est tout près d'arriver à l'étape de gravité et il faut faire attention.

Quelles sont les précautions à prendre lorsqu'on a une pré hypertension ?

Les mesures de précautions indispensables consistent à

- Se mettre sous un régime nutritionnel adéquat, surtout faible en graisse et en sodium, et faire une routine d'activité physique régulière et constante.

- Maigrir s'il on souffre de surpoids ou encore plus d'obésité.

- Arrêter de fumer,
- Modérer la consommation des boissons alcooliques et de café.
- Travailler pour diminuer le stress et qu'il ne soit plus nocif ni pour l'esprit ni pour le corps.
- Dormir suffisamment, au moins 7 heures sans interruption, ni apnée, ou ronflement qui rendent difficile le repos.

En résumé, le style de vie doit être sain à tous les points de vue.

Y a-t-il des personnes ayant plus de prédispositions à souffrir d'hypertension artérielle ?

Il y a des personnes qui ont des caractéristiques déterminées et qui font partie des groupes de risque. Ils sont plus susceptibles de souffrir d'hypertension artérielle à un moment de leur vie.

Il existe une prédisposition génétique à l'hypertension artérielle, s'il on a un membre de la famille qui a eu l'hypertension.

Les risques de souffrir d'hypertension artérielle s'aggravent chez les personnes âgées, tout dépend du style de vie qu'ils auront eu toute leur vie. Être âgé n'est pas une condition nécessaire pour avoir l'hypertension artérielle.

D'autres groupes en risque de souffrir d'hypertension artérielle : ceux qui ont du surpoids ou obèses, les fumeurs, les sédentaires, les africains, les gens stressés en permanence, les alcooliques, les diabétiques, ceux qui abusent du sodium.

S'il on sent des malaises comme les palpitations, les vertiges, la vision floue, et que l'on fait partie de l'un des groupes de risque, il ne faut pas attendre pour faire une visite chez le médecin.

Les femmes et les hommes ont-ils les mêmes risques de souffrir d'hypertension artérielle ?

Les hommes ont plus de possibilités de souffrir d'hypertension artérielle avant les 55 ans. Les femmes ont plus de risques après la ménopause, due à la diminution des œstrogènes une fois que la menstruation cesse.

Les femmes et les hommes qui accumulent la graisse abdominale en excès sont en risque de souffrir d'hypertension artérielle. Il faut prendre le mètre et se mesurer pour voir les risques ! Les femmes ne doivent pas dépasser les 90 cm de périmètre de ceinture pour être plus loin de l'hypertension artérielle.

Les hommes ne doivent pas dépasser les 100 cm de périmètre de ceinture pour être plus loin de l'hypertension artérielle.

L'excessive graisse abdominale, au-dessus des valeurs que nous avons mentionnées, en plus de l'hypertension artérielle, donne comme résultat le syndrome métabolique. Un facteur de plus de risque pour s'alarmer.

L'hypertension artérielle peut venir d'une autre maladie ou affection ?

Oui, l'hypertension artérielle peut venir d'une autre maladie ou affection, cadre qui s'appelle hypertension artérielle secondaire.

Quelles sont les maladies ou affections qui tendent à provoquer l'hypertension artérielle secondaire ?

Quelques maladies ou affections qui puissent arriver à provoquer l'hypertension artérielle secondaire sont : une maladie rénale chronique, quelques médicaments (contraceptifs, remèdes contre les migraines), la grossesse, le rétrécissement de l'artère qui emmène le sang au rein, les glandes parathyroïdes altérées ou une tumeur de la glande pituitaire.

Que faire pour être attentif et ne pas souffrir d'hypertension artérielle ?

En principe, il faut être attentif lorsque l'on appartient aux groupes à risques même s'il on n'en souffre pas encore. Les antécédents familiaux, la vieillesse, l'excès de poids ou l'obésité, l'excès de tabac, le sédentarisme, le fait d'être africain, le stress permanent, l'alcoolisme, le diabète, l'abus de sodium, sont tous des facteurs dont on doit prendre conscience pour éviter d'avoir l'hypertension artérielle.

Une personne adulte doit toujours contrôler sa tension de manière périodique, lorsque vous êtes parmi ces groupes à risque, vous devez renforcer ces contrôles. Vous devrez traiter les causes de fond qui provoquent ou peuvent provoquer l'hypertension artérielle.

C'est une affection qui malheureusement s'est étendue dangereusement dans le monde entier, presqu'autant que l'obésité. On a fait la constatation que dans la majorité des cas, l'hypertension artérielle obéit au style de vie peu sain que l'on a.

Que faire pour inverser cette situation ?

La réponse est simple et certaine : il faut changer le propre style de vie vers un autre plus sain. Lorsqu'on fait une revue des facteurs de risque de souffrir d'hypertension, on découvre que ce sont les personnes elles-mêmes qui décident ou non de souffrir d'hypertension artérielle. Cela fait réfléchir.

Si une personne découvre par hasard qu'elle souffre d'hypertension, que doit-elle faire à ce moment-là ?

Tout d'abord, il faut vérifier à quel moment la prise de tension a été faite. Peut-être que la personne a pris sa tension après un marathon. Peut-être qu'elle conduisait sa voiture dans un embouteillage terrible et en arrivant chez elle, elle a décidé de prendre sa tension sans attendre.

Il ne faut pas se tenir aux indications du tensiomètre dans certaines conditions comme par exemple les conditions citées ci-dessus. La tension artérielle est influencée par différents facteurs durant toute la journée. S'il on fume à chaque instant, s'il on mange des aliments chargés de calories ou si on boit de l'alcool en excès, la tension artérielle va sûrement être influencée.

Il faut attendre au moins 30 minutes pour se reposer après n'importe quel effort et avant de prendre la tension avec le sphygmomanomètre ou tensiomètre. Il existe des circonstances accélérées qui n'arrivent pas tous les jours et ne dirigent pas notre vie.

Un conseil important indique qu'il faut répéter la prise de tension artérielle plusieurs fois, à la même heure et dans des conditions de détente de la personne. Ce qui suit est important pour obtenir une lecture juste des chiffres des tensions systolique et diastolique.

Une fois que la vessie a été évacuée, il faut s'assoir dans un endroit tranquille et ne pas parler, le dos bien appuyé, les pieds appuyés au sol et ne pas croiser les jambes.

Il faut attendre une demi-heure après avoir fumé, ou pris un café, ou pris un médicament. S'il on prend soi-même la tension artérielle, il convient de répéter le processus pour le vérifier.

Est-ce que je peux prendre un diurétique par moi-même pour baisser les niveaux d'hypertension artérielle ?

Absolument pas.

L'auto médication n'est jamais bonne, mais encore moins lorsqu'il s'agit d'une affection artérielle qui doit être traitée par un médecin. Lorsque le médecin prescrit un médicament, parmi les options, il y aura des diurétiques, des vasodilatateurs ou bêtabloquants, seuls ou combinés. Le médecin indiquera un médicament et après un temps, le changer pour un autre, s'il on ne voit pas les résultats attendus.

Quels sont les effets de chacun des médicaments prescrits pour contrôler l'hypertension ?

- **Les diurétiques** provoquent l'élimination de l'eau et du sodium de l'organisme. Le médecin prescrit l'**hydrochlorothiazide**, qui réserve le potassium.

- **Les vasodilatateurs** dilatent les vaisseaux sanguins et diminuent leur résistance. Le médecin peut prescrire le **doxazosine**.

- **Les bêtabloquants** diminuent les battements de cœur. Le médecin peut prescrire l'**acébutolol**.

Quels sont les effets secondaires ou indésirables des médicaments qui contrôlent l'hypertension artérielle ?

Les effets secondaires indésirables des médicaments prescrits pour contrôler l'hypertension artérielle sont nombreux, malheureusement. Ceux-ci peuvent provoquer peu après ou sporadiquement des vertiges, des crampes, des battements de cœur irréguliers, des faiblesses, des hémorragies inusuelles, l'augmentation du glucose dans le sang, l'augmentation du cholestérol, la déshydratation, les caries, des problèmes gastro-intestinaux, l'augmentation de poids, des nausées, la congestion nasale, des infections des voies respiratoires supérieures, la diarrhée, la constipation, et les douleurs musculaires.

La plupart de ces effets indésirables sont souvent considérés comme de nouvelles maladies et d'autres médicaments sont prescrits pour contrôler n'importe quelle des autres maladies provoquées par les effets secondaires des médicaments pour l'hypertension.

Avec ceux-ci, on ne peut pas assurer qu'il va y avoir des réactions indésirables, mais l'usage suivi des médicaments provoque normalement l'un ou plusieurs de ces effets secondaires.

Mais il ne faut pas vous alarmer et ne laissez pas de côté les médicaments prescrits par le médecin. On ne peut pas s'abstenir de prendre les médicaments ni réduire les comprimés sans faire une visite chez le médecin.

Si le médecin a prescrit un médicament à prendre, il faut le prendre parce que les risques de ne pas le prendre peuvent être bien pires. Il faut être clair sur ce point.

En même temps, mettez en marche le Programme Naturel Pour Contrôler l'Hypertension Artérielle

Si on met en route rigoureusement le programme naturel pour contrôler l'hypertension artérielle, il pourrait progressivement prendre le relai à tel point qu'en quelques semaines, vous n'ayez plus besoin des médicaments, que le médecin vous demande de les diminuer jusqu'au moment où il vous demande de ne plus les prendre. Cela sera le plus grand succès du Programme Naturel Pour Contrôler l'Hypertension Artérielle, ne plus prendre de médicament.

N’importe qui peut contrôler l’hypertension artérielle.

Maintenir un poids sain aide à avoir une tension saine. S’il faut maigrir, il vaut mieux le faire peu à peu, en maintenant un régime équilibré et une activité physique programmée régulièrement, sans utiliser de médicament pour cela. Avant tout, il s’agit de manger d’une façon variée et saine, ce qui implique se nourrir sans carence ni excès de nutriments.

Il faut manger des fruits et des légumes riches en potassium et en calcium, qui aident à éliminer le sodium pas nécessaire, et dont les fibres évitent la constipation et la formation de diverticules. Il faut cinq portions de fruits et de légumes, crues de préférence pour conserver les vitamines les minéraux et les enzymes.

Il faut modérer l’usage du sel ou du chlorure sodique, la quantité par jour ne doit pas excéder une petite cuillerée au raz. Pas plus de 2.400 milligrammes en tout par jour.

Il faut reconsidérer les aliments en conserve qui contiennent du sel.

Il faut absolument s’habituer à lire les étiquettes des nutriments pour connaitre les quantités de sodium contenus dans les aliments. On peut préférer les aliments qui mentionnent “faible en sodium” (moins de 140 mg de sodium par portion) ou “sans supplément de sel”. Lorsque l’on mange de la viande rouge ou blanche, différents poissons, des fruits ou des légumes en forme naturelle, on inclue un pourcentage de sodium, qui pourrait monter à 500 mg à la fin du jour. Avec seulement cette quantité les besoins de sodium de l’organisme seront satisfaits.

Pour contrôler l’hypertension artérielle, les activités physiques sont très importantes ; Peut-on choisir n’importe laquelle ou il y en a qui sont spécialement recommandées ?

Abandonner le sédentarisme est le plus important. S’il on veut brûler la graisse ou que l’on veuille maintenir un poids sain, on doit réaliser une activité physique régulière et programmée. On peut marcher tous les jours de 20 à 30 minutes, et faire deux ou trois fois par semaine des exercices de poids pour augmenter la résistance musculaire et la capacité aérobic.

Il est bon aussi de réaliser des exercices d’étirements et d’allongement, qui peuvent se faire au début et à la fin des exercices physiques.

On peut faire un sport spécifique ou n’importe quelle activité physique. Il faut chercher un exercice agréable et établir rigoureusement une routine d’horaire et de jours. On choisit l’exercice ou le sport en fonction de l’âge. Si l’âge est avancé il faut éviter les activités physiques à impact élevé.

En général, il vaut mieux préférer les activités à faible ou sans impact. Il est préférable d’avoir un avis médical avant de commencer à faire des exercices physiques.

Ce n'est pas compliqué de contrôler les risques de l'hypertension. La volonté est un élément important, pour être bien et pouvoir profiter au maximum des bonnes choses offertes par la vie.

Il faut savoir qu'il est préférable d'apprendre à nous conduire sainement chaque jour et très tôt, plutôt que de souffrir les conséquences plus tard et qu'il y aura peu à faire pour remédier le mal.

Programme Naturel Pour Contrôler l'Hypertension Artérielle que nous proposons a la vertu de prévenir les problèmes futurs, mais il a aussi la vertu de corriger les problèmes qui existent déjà. On peut toujours gagner quelque chose et on ne perd rien.

Faut-il prendre des suppléments nutritionnels pour contrôler l'hypertension artérielle ?

La réponse est ambiguë : oui et non. Avec un bon régime et de bonnes habitudes on peut pourvoir l'organisme en nutriments dont il a besoin, les plus spécifiques pour contrôler l'hypertension artérielle.

Cependant, même si nous mangeons des fruits et des légumes naturels, il arrive qu'ils ne soient pas très riches en nutriments car les sols où ils ont été plantés peuvent ne pas être très riches, ou bien le type de récolte ou le conservation inadéquat.

Il existe d'autres facteurs à prendre en compte, l'organisme reçoit des agressions externes qui bien des fois sont difficiles d'éliminer.

Quelles sont ces agressions constantes ? Les radiations, la pollution de l'environnement, les toxicomanies comme le tabac et l'alcool, les inflammations et aussi, les régimes inadéquats.

Comment doit être un régime adéquat pour qu'il apporte des nutriments ? Surtout avec une faible teneur en graisse saturées et avec une forte teneur en graisse saine, comme l'acide gras essentiel oméga 3 et l'acide gras essentiel oméga 6. Il doit avoir une concentration de substances antioxydantes pour aller contre le stress qui oxyde, qui est synonyme de déséquilibre cellulaire.

Les vitamines, les minéraux et les enzymes sont toujours nécessaires. Quelques vitamines, minéraux et enzymes sont nécessaires en quantités plus grandes pour pouvoir contrôler l'hypertension.

Les vitamines les plus utiles sont : B6, B12, C, D y E. un supplément vitaminique peut pourvoir les vitamines nécessaires, bien qu'il soit important qu'elles soient de bonne qualité et il faut étudier les proportions de chaque substance.

Il faut aussi qu'il y ait une bonne proportion d'acide gras oméga 3 et 6. S'il on mange trois fois des poissons d'eaux froides profondes à la semaine, on n'aura pas besoin de supplément nutritionnel. Sinon, il faudra prendre un supplément d'huile de poisson, de 1.000 mg trois fois par jour.

Il est nécessaire prendre soin d'ingérer du potassium, du calcium et du magnésium. Combien on a besoin chaque jour ? 3.500 mg de potassium, 2.000 mg de calcium et de 600 à 1.000 mg de magnésium. Il faut essayer de prendre ces éléments au moyen des aliments. Pour donner quelques exemples, les bananes ont beaucoup de potassium, cela aide à éliminer le sodium. Le calcium se trouve dans les produits laitiers écrémés, le lait le yogourt et les fromages. Le magnésium se trouve dans les bananes et les légumes de feuille verte.

En résumé, on peut dire que ces substances ne doivent pas manquer dans notre alimentation. On peut les prendre en plus grande quantité que d'habitude. On peut avoir besoin de prendre des suppléments pour compléter le régime. Le mieux c'est de pouvoir trouver les quantités nécessaires de nutriments dans les aliments de tous les jours.

Faut-il consulter un médecin pour prendre des suppléments nutritionnels pour contrôler l'hypertension artérielle ?

Il vaut mieux consulter le médecin si vous décidez de prendre des suppléments comme les vitamines, les minéraux et les enzymes, la lécithine, l'huile de poisson, la coenzyme Q-10, la coenzyme A, le bêta-glucane, les bios flavonoïdes, l'arginine, l'épine blanche.

En général, les suppléments nutritionnels ne provoquent pas de réactions indésirables, à moins que l'on prenne des doses excessives, mais il peut exister certaines interactions indésirables et des effets nocifs que l'on pouvait attendre, entre des médicaments et les suppléments que l'on peut prendre. Il faut consulter le médecin. Le traitement naturel est alternatif ou complémentaire des indications que le médecin peut vous donner.

Ce que vous pouvez faire c'est de consulter un médecin non résistant aux traitements naturistes, pour pouvoir parler plus librement des les suppléments.

Ce n'est pas nécessaire que ce soit un médecin naturopathe ou praticien. Il y a beaucoup de médecins qui restent ouverts aux avantages qu'apportent les suppléments pour la santé. Des avantages qui sont vraiment évidents.

Comment reconnaitre un supplément de bonne qualité ?

Pour savoir et apprendre, il faut faire de profondes recherches. Le marché est saturé de nombreuses marques de suppléments nutritionnels. Il y a des publicités de suppléments nutritionnels sur la voie publique, à la télévision, etc. Cependant, il ne faut pas se guider uniquement par le discours de la publicité.

Le mieux, c'est d'aller visiter un magasin de produits naturistes ou diététiques sérieux, et que la personne qui tient ce magasin sache et connaisse bien ce qu'elle vend. Chercher de l'aide compétente. Demander des suggestions sur ce que nous cherchons. Observer les boîtes, les bocaux, les flacons, les pots, et constater si les composants sont bien spécifiés, qu'ils n'aient pas d'additifs, de modifications génétiques, irradiées, de conservateurs, de sucres, de stabilisateurs, etc.

Regarder la date de fabrication et la date de péremption du produit. Un produit naturel qui est recueilli, gardé, conservé et commercialisé de façon sérieuse doit montrer toutes les normes correctes du processus. Le sceau de garantie de qualité démontre la confiance.

Internet peut servir aussi à chercher et connaitre des suppléments. Il existe de nombreuses pages à ce sujet, il suffit d'être expert et trouver l'information sérieuse et responsable. Se mettre en contact avec l'entreprise pour obtenir l'information nécessaire.

Y a-t-il des aliments meilleurs que d'autres qui doivent être inclus dans le régime si on veut contrôler l'hypertension artérielle ?

Oui, effectivement il y a plusieurs aliments qui sont excellents pour contrôler l'hypertension artérielle, faciles à obtenir et faciles à incorporer dans les repas ou les manger seuls.

Voyons quelques-uns de ces aliments (dans le développement du programme nous verrons les qualités qui nous intéressent).

Le cacao amer, les bananes, l'huile d'olive extra vierge de première presse crue, l'ail naturel, l'eau filtrée, la betterave cuite, les raisins rouges, les airelles, les oranges, les citrons, les dattes, l'avoine, les graines de quinoa, les graines de chia, les produits écrémés et le safran.

On peut manger de la viande ou c'est mieux d'être végétarien pour contrôler l'hypertension artérielle ?

Il n'est pas nécessaire d'être végétarien pour contrôler l'hypertension artérielle, c'est un choix que l'on peut faire pour d'autres motifs. S'il on souffre d'hypertension ou bien on a cette tendance, on peut manger aussi bien des viandes rouges que des viandes blanches.

Si on aime la viande rouge, il faut choisir des coupes maigres, et on doit enlever la peau des viandes blanches avant de les cuire parce que c'est ce qui retient la graisse.

Aussi bien les viandes rouges que les blanches doivent être organiques.

Comment sont les viandes organiques ?

Les viandes organiques sont celles de animaux qui n'ont pas été injectés avec des hormones dans aucune étape. Les animaux doivent être alimentés avec de l'herbe naturelle ou des grains sans agrochimiques.

Les viandes à choisir sont : le bœuf, le veau, le porc, le poulet, la dinde. Mais on doit modérer sa consommation. La portion adéquate ne doit pas dépasser la taille de la paume de la main. Toutes les viandes doivent être cuites au gril ou avec très peu d'huile d'olive ou dans des poêles qui ne collent pas.

Accompagner un plat de viande avec une salade abondante, de préférence des légumes crus de différentes couleurs, surtout le vert foncé qui contient un maximum d'antioxydant.

Arroser la salade avec une vinaigrette faite de jus de citron, d'huile d'olive et des espèces, l'ail, le persil. Et le sel ? Il faut d'abord goûter les aliments, les textures avec les papilles gustatives.

Il faut goûter chaque bouchée et ne pas avaler. Un repas assaisonné avec des herbes n'a pas besoin de sel qui couvrira les goûts. Il ne faut pas confondre un goût prédominant d'un goût subtil et la richesse des différents goûts. Il faut contrôler l'hypertension artérielle et en même temps en profiter pour éduquer le goût.

On peut manger du poisson s'il on veut contrôler l'hypertension artérielle ?

Oui, bien sûr. Les poissons doivent figurer dans le régime au moins trois fois par semaine.

Tous les poissons offrent des bénéfices ? Il faut préférer les poissons bleus ou d'eau froide profonde, comme le saumon, le saumon rose, l'anchois, le hareng, le thon, les sardines, la truite marine, l'anguille, le requin, l'espadon.

Ces poissons apportent des acides gras essentiels omégas 3, indispensables qui sont dans notre régime parce que les cellules de l'organisme ne le produisent pas. Entre autres choses, ils aident à maintenir les artères en bon état et à prévenir la tension élevée.

Il faut choisir les poissons en forme naturelle, qu'ils ne proviennent pas de semence artificielle. Les poissons préparés et en conserve contiennent beaucoup de sel pour leur conservation, et cela ne convient pas du tout pour l'hypertension.

S'il on doit manger du poisson en conserve, il faut choisir ceux qui sont entiers et conservés en eau. Avant de manger le poisson, il vaut mieux le laver à l'eau potable pour diminuer l'excès de sodium le plus possible.

On peut prendre des jus, du vin ou de la bière pendant les repas quand on prétend contrôler l'hypertension artérielle ?

Tout d'abord il faut prêter l'attention à l'eau naturelle filtrée qui est le mieux pour toute la journée et pour les repas. Il faut boire au moins deux litres d'eau par jour et augmenter la quantité quand on fait de l'activité physique intense ou quand il fait chaud. L'eau va à faciliter la circulation sanguine, le métabolisme, l'élimination des toxines ainsi que l'élimination de l'excès de sodium. Les boissons gazeuses ou les jus artificiels ne conviennent pas à cause du sodium et la caféine qu'ils contiennent. Si vous voulez du jus, il doit être naturel et pressé au moment pour qu'il garde les propriétés antioxydantes. Les jus naturels d'orange ou de pamplemousse sont bons à n'importe quelle heure.

Que se passe-t-il entre les boissons alcooliques et l'hypertension artérielle ? L'excès des boissons alcooliques augmente la tension artérielle. Cependant, on peut prendre du vin, de la bière ou d'autres boissons avec modération et qu'elles soient de bonne qualité.

Que veut-dire boire avec modération ? S'il s'agit de vin, il faut choisir un bon vin rouge. Les hommes peuvent boire deux coupes par jour, une à midi et l'autre le soir. Les femmes peuvent boire une coupe moyenne à la fin de la journée. Avec la bière, ce seront les mêmes proportions. S'il on choisit une boisson comme le whisky, il ne faut pas dépasser une mesure par jour.

Si on vit avec anxiété ou nervosité presque tout le temps, est-ce qu'il existe un risque d'augmenter la tension artérielle ?

Oui, il existe un grand risque de souffrir des situations d'anxiété ou de nervosité pour la santé. Elles peuvent faire monter la tension artérielle. Nous pouvons souffrir de stress à cause de situations personnelles ou sociales que nous vivons.

Que se passe-t-il lorsque nous souffrons de stress ? S'il on souffre de stress modéré et circonstanciel, la situation peut être bonne pour relever le courage et affronter les défis qui se présentent. La tension artérielle peut s'élever en faisant face au défi, mais elle va redescendre et retrouver son calme et sa normalité lorsque l'adversité aura terminé.

Cependant, si la situation de stress est continue, elle sera complètement néfaste et il faudra faire très attention car le stress prolongé provoquera une tension élevée de longue durée.

Comment fait-on pour contrôler le stress continu et donc l’hypertension artérielle de longue durée ?

Il y a beaucoup de manières de contrôler un stress prolongé, il faut faire des recherches et choisir celle qui s’adapte au tempérament de chacun. On peut essayer de créer un climat de tranquillité et de bonne communication au foyer, pour manger, pour dialoguer, pour profiter des diversions comme écouter de la musique, voir des vidéos, pour programmer les promenade et les jeux, pour se reposer la nuit. S’il on vit en famille, il faut dialoguer sur les choses qui font du bien à chacun des intégrants et se mettre d’accord sur ce qui est le mieux pour tous les membres et pour chacun.

En dehors du foyer, on peut programmer des activités récréatives ainsi que des activités physiques. Il faudrait marquer dans l’agenda des activités de détente et de repos. Ces activités peuvent être le yoga, la méditation, l’aromathérapie, les massages de détente, l’utilisation des fleurs de Bach, les techniques de dramatisation ou de théâtre, les activités plastiques, les danses de différents genres.

En fait, toutes les activités qui contribuent au développement intégral ainsi que l’alignement du corps et de l’esprit contribueront à contrôler le stress. Elles contribueront donc au contrôle de l’hypertension artérielle.

Comment fait-on pour accéder au programme naturel pour contrôler la tension artérielle si on n'a pas le temps ?

Le temps est de chaque personne en particulier et on peut l'administrer de la meilleure façon. Le programme naturel pour contrôler la tension artérielle élevée n'a pas besoin de plus de temps. Si nous parlons d'améliorer l'alimentation, nous utiliserons le même temps que celui utilisé pour une alimentation déficiente.

S'il on veut faire une activité physique programmée en forme régulière, nous pouvons choisir celle qui s'adapte le mieux au temps dont nous disposons. Vingt minutes de marche tous les jours n'enlèveront pas beaucoup de temps et ajoutent beaucoup de bénéfices au contrôle de l'hypertension artérielle.

On peut aussi profiter de toutes les circonstances qui se présentent pour le bénéfice du contrôle de l'hypertension artérielle. Il est recommandé fortement ne pas être sédentaires. On peut s'exercer à n'importe quel moment. Si vous travaillez près de votre domicile, vous pouvez aller et venir du travail à pied. Si vous habitez dans un étage supérieur d'un immeuble, vous pouvez monter et descendre à pied sans prendre l'ascenseur.

Si une personne reste assise de nombreuses heures face à la télévision ou à l'ordinateur, il est bon qu'elle se lève de temps en temps pour marcher et étirer les jambes, les bras, le cou et le torse. Si vous avez un chien, il faut le sortir tous les jours un long moment ! Réfléchissez combien de tâches journalières vous pouvez faire

en les rendant plus dynamiques et amusantes, comme pour favoriser le contrôle de l'hypertension artérielle et ne jamais perdre l'espérance.

En résumé, il s'agit de lire le programme naturel pour contrôler la tension élevée avec beaucoup d'intérêt. Ensuite, il faut se dresser un objectif général en pensant toujours que c'est pour améliorer notre propre santé.

Ecrire les objectifs prioritaires et les objectifs à long terme. Vous arriverez à tous vos objectifs. Dans la vie, on se fixe des objectifs pour contrôler certains domaines, comme pour contrôler l'hypertension artérielle, et il faut les accomplir. Ajouter peu à peu les changements et les succès car ceux-ci même s'ils sont petits, ensemble ils font de grands changements, importants et définitifs.

Y a-t-il des empêchements pour accomplir le programme naturel s'il on souffre d'hypertension artérielle ?

Aucun empêchement n'existe pour accomplir le programme. Il ne faut pas lésiner s'il on veut contrôler l'hypertension artérielle. C'est une motivation pour tout faire dans ce but.

Ce qui peut coûter le plus c'est d'arriver au poids corporel en accord à la taille ou à l'indice corporel (IMC) normal, lorsqu'on souffre un excès de poids. Cependant, s'il on accomplit les pas du programme naturel, la baisse de poids viendra accompagnée de la baisse de l'hypertension artérielle. On ne doit pas oublier que lorsque la tension baisse de niveau et tend à se stabiliser en valeurs normales, le poids baisse et les douleurs des articulations diminuent par soi-même. Comment on peut expliquer ce phénomène ? Lorsque le cœur se grossit dû au travail extra par la tension artérielle élevée, il n'utilise pas la graisse comme énergie et le corps aura besoin d'une majeure consommation de carbohydrates. Si l'hypertension artérielle empêche la brûlure des graisses, il faudra alors la réactiver pour avoir du succès. On pourra baisser aussi le mauvais cholestérol (voir http://www.SanteBeauteNaturelle.com/1tpe/fr/cholesterol).

Lorsque l'on commence à baisser de poids, la tension artérielle descendra ; pour chaque kilo de poids baissé, l'hypertension descendra de 1 mm Hg. L'hypertension artérielle est totalement en rapport à l'obésité, autant qu'on l'appelle l'hypertension artérielle de l'obésité.

Le résultat, c'est qu'en suivant le programme naturel pour contrôler l'hypertension artérielle, on obtient la régulation de toutes les fonctions de l'organisme.

Chaque fois que l'on dépendra moins de la dépendance des médicaments, leurs effets secondaires ou adverses disparaitront. Nous invitons donc nos lecteurs à contrôler sa propre santé de manière naturelle, pour s'approcher, chaque fois plus à la meilleure qualité de vie possible.

En Synthèse, prenons compte des recommandations pour contrôler l'hypertension artérielle.

- Réaliser un contrôle régulier de la tension artérielle.
- Réaliser la visite médicale, pour le contrôle et le suivi dans le cas de l'hypertension.
- Maintenir un poids corporel sain.
- S'alimenter en forme nutritive, varié et adéquate pour l'âge et à la taille, sans excès et sans carence.
- Manger beaucoup de fruits et de légumes frais, organiques.
- Manger des viandes maigres, sans abus.
- Réduire l'usage du sel.
- Lire et analyser les étiquettes nutritionnelles des aliments emballés, en conserve, pour observer le sodium que l'on prend.
- Réaliser une activité physique par jour, des marches deux ou trois fois par semaine accompagnées d'exercices avec des poids.

- Diminuer le stress.
- Dormir au moins sept ou huit heures par nuit, sans interruption.
- Être positifs, proactifs, en coopération avec nous-mêmes et avec ceux qui nous entourent.

S'il on accomplit le programme naturel pour contrôler l'hypertension artérielle et cela devient une habitude saine, les années de vie dans le futur seront plein de vie et de facultés physiques et mentales.

Vous pouvez trouver tout ce dont vous avez besoin dans mon livre *"Maitrisez Votre Tension Artérielle*" en visitant le site web http://www.MaitrisezVotreTensionArterielle.com).

Eric Passant est un expert de la santé naturelle et auteur de bestseller qui montre comment améliorer la santé de façon naturelle, sans médicaments dangereux et coûteux.

La persévérance et le dur travail que Eric a investi durant les dernières années se sont reflétés dans ses écrits. Il est auteur de nombreux programmes de santé naturelle que vous pouvez retrouver sur la plateforme www.SanteBeauteNaturelle.com